

五目ひじき

材料) 作りやすい分量

乾燥ひじき30g

人参50g

れんこん50g

インゲン豆3本

油揚げ25g

こんにゃく35g

生姜千切り10g

ごま油小さじ2

A=だし400cc、砂糖大さじ1、濃口醤油・みりん各大さじ1/2

作り方)

1. ひじきはたっぷりの水に浸け、5分ほどかけて戻し、さっと洗ってザルにあげ、水気を切る。長ければ食べやすい長さに切る。
2. こんにゃくは棒切りにし、鍋に入れてかぶる程度の水を張り、火にかける。沸騰したら5分ほど煮てザルにあげる。
3. 人参は皮付きのまま2-3mmの輪切りにし、端から棒状に切る。れんこんは皮を剥き、2-3mmの银杏切りにする。インゲン豆はヘタを切り端から5mmの幅に切る。油揚げは縦半分か4等分に切り、端から細かく切る。
4. 鍋に2を入れて火をかけ、から炒りをする。水気が飛んだら胡麻油を注いで人参、れんこんを入れ、炒める。油が回ったら1、生姜を入れてよく混ぜ、Aを注ぐ。
5. 一混ぜしたらお揚げさんを加え、10分ほど煮る。
6. インゲン豆を5に加え、2-3分加熱し、火が通ったら火を止める。

